



**cantábrico**

- CÀTERING DES DE 1975 -

## La Dietista-Nutricionista ens diu:

Recepta de les galetes fàcils i saludables de plàtan, pera i coco

Aixafem amb una forquilla un plàtan madur i una pera. Afegim una mica de canyella al gust. Anem afegint coco ratllat fins que quedi una massa que es pugui moldejar. Amb les mans fem boletes i les aplanem una mica. Les posem en una safata amb paper de forn i escalfem a 180°C durant 15-20 minuts. Bon profit!!!

# Menú Escolar – Octubre 2021

Menú diari  
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

				1 Crema de carbassó Botifarra de pagès amb enciam i blat de moro logurt natural  Kc 701 Prot 26,21 Glu 65,03 Gr 25,8
4 Llenties guisades amb pastanagues i patates Lluç a la planxa amb all i julivert amb enciam i blat de moro Fruita de temporada  Kc 712 Prot 25,3 Glu 68,53 Gr 25,3	5 Bròquil amb patata Pernilets de pollastre al chilindrón Fruita de temporada  Kc 671 Prot 24,5 Glu 67,56 Gr 25,8	6 Espirals amb salsa i xampinyons Cordon bleu de gall dindi amb patata al caliu Fruita de temporada  Kc 712 Prot 25,32 Glu 71,25 Gr 25,8	7 Arròs amb verdures Trita de patata i carbassó amb tomàquet provençal Fruita de temporada  Kc 689 Prot 25,7 Glu 69,14 Gr 24,5	8 Brou d'au amb pasta Llom de porc a la planxa amb enciam i olives logurt natural  Kc 715 Prot 26,8 Glu 68,26 Gr 24,2
11  FESTA	12  FESTA	13 Sopa casolana de verdures Pit de pollastre a la planxa amb xips Fruita de temporada  Kc 697 Prot 26,6 Glu 71,51 Gr 23,8	14 Arròs amb salsa de tomàquet Trita de patata i ceba amb amanida Fruita de temporada  Kc 712 Prot 28,5 Glu 72,90 Gr 27,5	15 Mongeta tendra amb patata i pastanaga Croquetes casolanes de bacallà amb tomàquet amanit logurt natural  Kc 723 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 27,5
18 Sopa casolana de verdures Quarts de pollastre al forn amb enciam Fruita de temporada  Kc 723 Prot 26,5 Glu 70,53 Gr 25,4	19 Arròs 3 delícies (pèsols, blat de moro i pernil cuit) Gall dindi al forn amb verdures Fruita de temporada  Kc 656 Prot 26,2 Glu 70,81 Gr 27,4	20 Llenties estofades amb verdures Trita de patata i ceba amb tomàquet provençal Fruita de temporada  Kc 656 Prot 26,8 Glu 72,53 Gr 27,5	21 Macarrons amb tomàquet Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada  Kc 682 Prot 26,8 Glu 70,53 Gr 27,5	22 Crema de carbassa Hamburguesa vedella amb enciam i olives logurt natural  Kc 707 Prot 27,6 Glu 72,53 Gr 27,5
25 Cigrons estofats amb pastanaga Daus de rosada arrebossats amb amanida verda Fruita de temporada  Kc 705 Prot 29,2 Glu 72,81 Gr 27,1	26 Paella de verdures Trita de patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada  Kc 679 Prot 27,9 Glu 72,23 Gr 26,5	27 Sopa casolana de pollastre Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada  Kc 697 Prot 28,9 Glu 72,83 Gr 27,5	28 Espaguetis a la carbonara Suprema de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada  Kc 703 Prot 28,5 Glu 71,54 Gr 26,8	29 Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet amanit logurt natural  Kc 679 Prot 29,5 Glu 71,53 Gr 28,2

Escola **ARRELS**

Menús revisats per Cristina Ballester  
de Cendra . Diplomada en Nutrició  
Humana i Dietètica  
Número de col·legiada CAT001089

R.E.S.I.P.A.C 26.4388/CAT N.R.S. 26 01796 B